

**Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh
bằng cách Giảm Nguy Cơ Té Ngã của Quý Vị**
Quý Vị Có Thể Làm Gì để Ngăn Ngừa Té Ngã



Té ngã không phải là hậu quả lúc trở về già. Có thể ngăn chặn té ngã rất nhiều. Nó đòi hỏi quý vị có vài thay đổi dễ dàng và thông thường trong cách tiếp cận với cuộc sống hàng ngày. Những điều đơn giản như là cất bỏ những thứ bừa bộn cản đường, gắn thêm các thanh và tay vịn, và tập thể dục có thể giúp giảm té ngã.

4 Điều Có Thể Làm Để Giảm Nguy Cơ Té Ngã Của Quý Vị

1. Bắt đầu Chương Trình Tập Luyện Thường Xuyên

Tập luyện là một trong những cách quan trọng nhất để giảm nguy cơ té ngã của quý vị. Hữu ích nhất là bài tập luyện để cải thiện sự cân bằng và phối hợp (như tập Tai Chi). Hỏi ý kiến bác sĩ hay nhân viên y tế của quý vị về loại chương trình tập luyện tốt nhất cho mình.

2. Làm cho Nhà Ở của Mình An Toàn Hơn.

Phần lớn té ngã xảy ra tại nhà. Để làm cho nhà ở của mình an toàn hơn: Cất những thứ mà quý vị có thể đi vấp phải, cải thiện ánh sáng trong nhà của quý vị, gắn tay và thanh vịn, và mang loại giày mà quý vị cảm thấy chắc chắn nhất.

3. Nhờ Nhân Viên Cung Cấp Chăm Sóc Sức Khỏe Xem Xét về Thuốc Men cho Quý Vị

Một vài loại thuốc, hay một số loại thuốc kết hợp với nhau, có thể làm cho quý vị buồn ngủ hay choáng váng, có thể dẫn tới té ngã. Nhờ bác sĩ hay dược sĩ của quý vị kiểm tra tất cả các loại thuốc mà quý vị uống.

4. Kiểm Tra Thị Lực của Quý Vị

Thị lực yếu có thể làm tăng nguy cơ té ngã của quý vị. Hãy đến bác sĩ nhãn khoa để khám mắt cho mình.

Thông tin trên đây do Viện Cao Niên Quốc Gia cung cấp.
Chương Trình Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh được bảo trợ bởi Cơ Quan Cao Niên California.
Để biết về các dịch vụ và chương trình cho các vị cao niên trong địa phương của quý vị,
xin gọi 1-800-510-2020, hoặc máy điện văn TTY 1-800-735-2929.

